

7月の給食だより

毎月19日は
食育の日

令和 2年度 7月
伊佐市立学校給食センター

夏バテしない食事の工夫

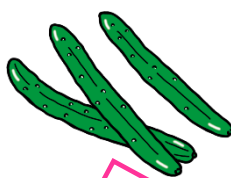


暑い夏の季節になりました。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも十分な睡眠と朝ごはん、そして、こまめな水分補給を心がけ楽しい夏を過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜と、ご家庭での活用方法を紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏の食事に役立ててください。

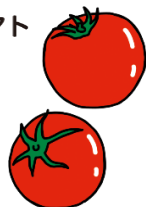
きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

ゆかり和えや棒棒鶏などさっぱりした料理がおすすめ。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

皮を湯むきしてスープに加える。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

油で揚げてカレーのトッピングに。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

チンジャオロースなどの食欲が増す料理に。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

半分ほどじゃがいもと混ぜてコロッケに。皮まで使うのがおすすめ。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものを取りすぎてもいい夏にたくに役立ちます。

さやからとって、様々な料理の彩りとして。

熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量に汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。熱中症を防ぐためには水やお茶をこまめに飲んで水分補給をすることが大切です。

また、汗にはナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクをこまめに飲むようにしましょう。